Cuisine facile de A à Z

15 recettes

Crêpes

CARMEN HAMDAOUI BENZERROUG




Samira tv
La première chaîne TV algérienne spécialisée dans l'Art culinaire et la couture
قنــاة سمـيرة
أول قناة جزائرية لفن الطبخ و الخياطة
القمر الصناعي : نيلسات
تردد القناة: 12418 أفقي 27500
Cuisine Plume
Samira
Chahrazed
Plats variés
Satellite: NILESAT
Fréquence: 12418 H 27500

Sauce béchamel

صلصة البيشاميل



حضري البيشاميل : في كسرولة غميقة، ذوبي 1 ملعقة كبيرة من الزبدة، أضيفي ملعقة كبيرة من الفرينة و حركي حتى يصبح الخليط ناعما، دون أن تتلون.

Préparer la béchamel : dans une casserole profonde faire fondre 1 cuillère à soupe de beurre, ajouter 1 cuillère à soupe de farine, remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse, ne pas laisser prendre de couleur.



إنزعي الكسرولة من النار و أضيفي ½ لتر من الحليب الدافئ. أرجعي الكسرولة على النار، أتركيها تغلي و واصلي التحريك.

Hors du feu ajouter ½ litre de lait tiède, remettre la casserole sur le feu et porter la sauce à ébullition tout en remuant.



تبلي بالملح و الفلفل الأسود و جوزة الطيب مع مواصلة التحريك.

Assaisonner avec du sel, poivre et la noix de muscade tout en continuant à remuer.

نصيحة: يمكنك إضافة مكعب مرق الدجاج أو جبن طري أو البابريكا أو حتى بعض الأعشاب.

Astuce : On peut ajouter un cube de bouillon de volailles, du fromage fondu, du paprika ou des herbes.

Gâteau de crêpes au chocolat

كعكة الكراب بالشكولاطة

- Une dizaine de crêpes

Crème au chocolat :

- 20 cl crème fraîche
- 200 g de chocolat noir
- Sucre glace pour la décoration
- Pistaches concassées

- 10 كراب

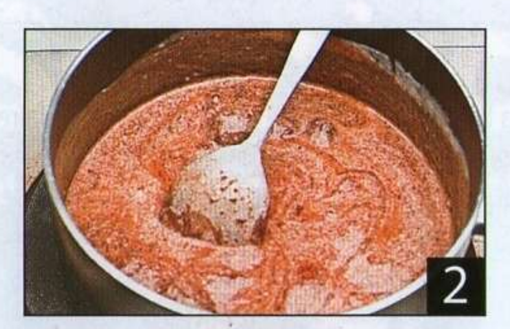
كريمة الشكولاطة :

- 20 سل كريمة طازجة
- 200 غ شكولاطة سوداء
- سكر ناعم للتزين
- فستق مدشش



حمسي الفستق المدشش في مقلاة دون زيت.

Faire griller les pistaches concassées dans une poêle non huilée.



حضري كريمة الشكولاطة : داخل كسرولة، غلي الكريمة الطازجة. أضيفي الشكولاطة السوداء و اتركيها تذوب.

Préparer la crème au chocolat : dans une casserole, porter à ébullition la crème fraiche. Ajouter le chocolat noir, laisser fondre le chocolat.



ضعي الكسرولة في الماء البارد و فيه ثلج، و اخفقي الكريمة بالخلاط الكهربائي.

Mettre la casserole dans l'eau froide avec des glaçons, fouetter avec un batteur électrique.



ضعي فطيرة كراب في طبق مسطح و اطليها بكريمة الشكولاطة ثم ذري عليها الفستق المدشش المحمر.

Déposer une crêpe sur une assiette plate, étaler une cuillère de crème au chocolat sur la crêpe et parsemer d'une cuillère de pistaches grillées.



غطي بفطيرة كراب أخرى، واصلي العملية حتى تكملي فطائر الكراب و أكملي بطلي الكعكة كليا بكريمة الشكولاطة.

Couvrir avec une autre crêpe, recommencer jusqu'à épuisement des crêpes, terminer en badigeonnant tout le gâteau de crème au chocolat.



ذري السكر الناعم و الفستق المدشش من فوق.

Saupoudrer de sucre glace et de pistaches concassées.

نصيحة : يمكنك استبدال السكر الناعم بالكاكاو و زيني الكعكة بفواكه الموسم.

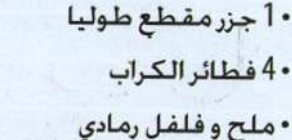
Astuce : Vous pou ... es fruits de saison.



Soupe aux crêpes autrichienne (Frittatensuppe)

شوربة الكراب النمساوية

- 1 litre de bouillon de légumes
- Persil frais haché
- 1 carotte coupée en julienne
- 4 crêpes
- Sel, poivre gris
- Laurier séché en poudre



- 1 لتر مرق الدجاج
- معدنوس طازج مرحي
- 1 جزر مقطع طوليا
- 4 فطائر الكراب
- ملح و فلفل رمادي
- رند مجفف غبرة





1

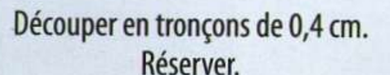
حضري فطائر الكراب، لفي فطائر الكراب و اضغطي عليها ثم شكلي حربوش رفيع جدا.

Préparer les crêpes, les rouler bien et serrer et former un boudin très fin.



2

قطعي الحربوش الرفيع إلى أقراص بقطر 0,4 سم. احتفظي بها.



Découper en tronçons de 0,4 cm. Réserver.



3

داخل كسرولة، سخني مرق الدجاج و اتركيه يغلي ثم أضيفي الجزر المقطع طوليا.

Dans une casserole, faire chauffer le bouillon de légumes jusqu'à ébullition puis ajouter la carotte en juliennes.



4

تبلي بالملح و الفلفل الرمادي و أضيفي الرند. أتركيها تطهو 7 دقائق.

Saler et poivrer puis ajouter le laurier. Laisser cuire 7 minutes.



5

ذري المعدنوس الطازج المرحي و اطفئي النار.

Parsemer de persil frais haché et éteindre le feu.



6

ضعي فطائر الكراب المقطعة داخل صحن و اسكبي فوقها الشوربة الساخنة. قدميها على الفور.

Dresser les crêpes coupées dans une assiette, verser dessus la soupe chaude. Servir immédiatement.



Les crêpes s'habillent en lasagnes

- Une dizaine de crêpes
- Fromage gruyère râpé
- Sauce béchamel (voir page 32)

Sauce bolognaise :

- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail haché
- 1 carotte coupée en petits dés
- Eau chaude
- 1 courgette coupée en petits dés
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- Sel, poivre gris
- Laurier et thym
- 250 g de viande de bœuf hachée
- Piment doux

لازانيا بفطائر الكراب

- 10 فطائر الكراب
- جبن غروبار مبشور
- صلصة البشاميل (أنظري الصفحة 32)

صلصة بولونياز :

- 1 بصل مقطع رقيق
- 2 فصوص ثوم مرحي
- 1 جزر مقطع مربعات صغيرة
- 1 قرعة مقطعة مربعات صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- ماء ساخن
- ملح و فلفل رمادي
- رند و زعيترة
- 250 غ لحم مرحي
- عكري



داخل مقلاة، قلي البصل في الزيت مع الثوم المرحي. أضيفي الجزر و القرعة المقطعين إلى مربعات صغيرة. أتركيها تطهو لمدة 3 إلى 5 دقائق.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile avec l'ail haché. Ajouter la carotte et la courgette coupées en dés. Laisser cuire 3 à 5 minutes.



أضيفي اللحم المرحي، تبلي بالملح و الفلفل الرمادي ثم أضيفي التوابل و معجون الطماطم.

Ajouter la viande hachée, saler et poivrer, ajouter les épices et le concentré de tomate.



مرقي بالماء الساخن، أتركي المكونات تطهو لمدة 30 دقيقة. داخل طبق، ضعي صلصة البولونياز داخل قالب الغراتان و وزعيها جيدا في القالب.

Arroser avec de l'eau chaude, laisser cuire 30 minutes. Dans un plat, verser la sauce bolognaise dans le plat et bien repartir dans le plat.



غطي الصلصة بطبقة من الكراب و أفرغي صلصة البولونياز مجددا فوق فطائر الكراب.

Couvrir avec les crêpes et étaler encore la sauce bolognaise sur les crêpes.



ضعي الكريمة الطازجة فوق فوق صلصة البولونياز و غطيها بطبقة من فطائر الكراب.

Couvrir la sauce de crème fraîche et couvrir le tout avec une autre couche de crêpes.



كرري العملية حتى تكملي جميع المكونات و اكملي بطبقة من فطائر الكراب، اطليها بصلصة البيشاميل و ذري جبن الغروبار المبشور من فوق. أدخلي القالب الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تتحمر اللازانيا من فوق.

Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients et terminer avec une couche de crêpes puis étaler dessus la béchamel et parsemer de gruyère rapé. Mettre 15 minutes au four pour obtenir une jolie croûte dorée.



Galette pomme de terre et thon

فطيــرة البطاطـــا و التونـــة

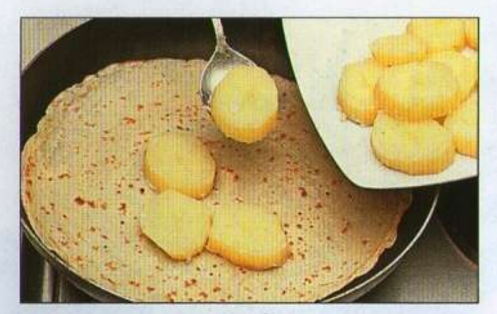
- 4 crêpes
- 2 pommes de terre bouillies
- 1 boite de thon en conserve au choix
- Gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre gris
- Marjolaine séchée

- 4 فطائر الكراب
- 2 بطاطا مغلية
- 1 تونة معلبة حسب اختيارك
- جبن غروريار مبشور
- 2 ملاعق كبيرة كريمة طازجة كثيفة.
- ملح و فلفل رمادي
- مردقوش مجفف



داخل مقلاة دون زيت، سخني فطائر الكراب لمدة 1 دقيقة أو دقيقتين.

Dans une poêle non huilée, faire chauffer les crêpes pendant 1 à 2 minutes.



قشري البطاطا و قطعيها إلى دوائر، ثم ضعيها فوق الفطائر و هي في المقلاة.

Eplucher et couper en rondelles les pommes de terre, les déposer sur la galette de crêpe.



أفرغي الكريمة الطازجة فوق البطاطا ، تبلي بالملح و الفلفل الرمادي و ذري المردقوش المجفف من فوق.

Napper de crème fraîche, saler et poivrer et parsemer de marjolaine séchée.



وزعي التونة المفتتة فوق البطاطا و ذري جبن الغرويار المبشور عليها بسخاء.

Eparpiller le thon émietté et parsemer le gruyère râpé généreusement.



إرفعي أطراف الفطيرة إلى الداخل لتشكلي قميصا و واصلي الطهي لمدة 3 دقائق. قدمي الفطائر ساخنة مع قطعة الليمون الأخضر و سلطة موسمية.

Rabattre les extrémités de la galette vers l'intérieur pour former une chemise et poursuivre la cuisson environ 3 minutes. Servir bien chaud avec une tranche de citron vert et une salade de saison.


www.cuisine4arabe.com

Crêpes d'épinards au poulet

فطائر كراب السلق بالدجاج

Pâte à crêpes d'épinards :
- 150 g d'épinards frais
- 2 œufs
- 300 ml de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre gris
- 150 g de farine blanche

Farce :
- 300 g de blanc de poulet cuit
- Gruyère râpé
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à café de moutarde en graines
- Sel, poivre gris ou blanc

عجينة كراب بالسلق :
- 150 غ سلق طازج
- 2 بيض
- 300 مل حليب
- 2 ملاعق كبيرة زيت دوار الشمس
- ملح و فلفل رمادي
- 150 فرينة بيضاء

الحشو :
- 300 غ صدر دجاج مطهي
- جبن غرويار مبشور
- 20 سل كريمة طازجة
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة خردل بالحبوب
- ملح و فلفل رمادي أو أبيض



حضري فطائر الكراب: في وعاء، ضعي البيض ثم تبلي بالملح و الفلفل الرمادي، اخفقي جيدا ثم أضيفي السلق.

Préparer les crêpes : dans un saladier mettre les œufs puis saler et poivrer, bien fouetter et ajouter les épinards.



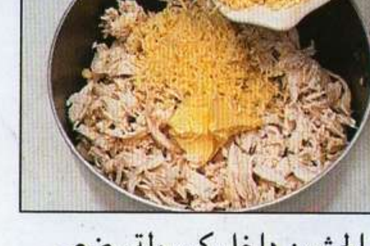
أضيفي الحليب تدريجيا ثم ضعي الزيت و الفرينة بالتدريج. أخلطي جيدا و اتركي العجينة ترتاح لمدة 20 دقيقة.

Verser le lait progressivement puis ajouter l'huile et la farine progressivement. Bien fouetter puis laisser reposer 20 minutes.



داخل مقلاة ساخنة و مدهونة بالزيت، أفرغي غراف من العجينة و اطهي الفطائر لمدة دقيقة من كل جهة.

Dans une poêle huilée chaude, verser une louche de pâte, cuire une minute de chaque côté.



حضري الحشو: داخل كسرولة، ضعي الدجاج، أضيفي الجبن الطري و الغرويار المبشور و الكريمة الطازجة الممزوجة مع ملعقتين كبيرتين من الفرينة.

Préparer la farce : dans une casserole mettre le poulet, ajouter le fromage fondu, le gruyère râpé et la crème fraîche mélangée avec 2 cuillères à soupe de farine.



تبلي بالملح و الفلفل الرمادي أو الأبيض ثم أضيفي الخردل بالحبوب في الأخير.

Saler et poivrer et ajouter la moutarde en graines à la fin.



في الأخير، أضيفي الزيت و أطهي الحشو على نار قوية. اتركي الخليط يبرد و ضعي الحشو وسط فطائر الكراب بالسبانخ ثم ضعيها في فرن درجة حرارته 180° لمدة 15 دقيقة.

A la fin ajouter l'huile, bien mélanger et cuire à feu vif. Laisser refroidir et déposer cette farce au centre des crêpes d'épinards puis enfourner à 180° pendant 15 minutes.

نصيحة : يمكنك أن ترقق فطائر الكراب بعصير الليمون لاعطاءه نكهة.

Astuce : le goût.



Crêpes pannés au poulet

كراب باني بالدجاج

- 4 crêpes
- 1 blanc de poulet coupé en dés
- Fromage gruyère râpé
- Curry
- 50 g de fromage fondu
- Sel, poivre gris ou blanc
- Chapelure
- 1 à 2 œufs battus
- Ketchup pour décoration
- Huile pour friture

- 4 فطائر كراب
- 1 صدر دجاج مقطع مكعبات
- جبن غرويار مبشور
- كاري
- 50 غ جبن طري
- ملح و فلفل رمادي أو أبيض
- خبز يابس مرحي
- 1 إلى 2 بيض مخفوق
- كاتشوب للتزيين
- زيت للقلي



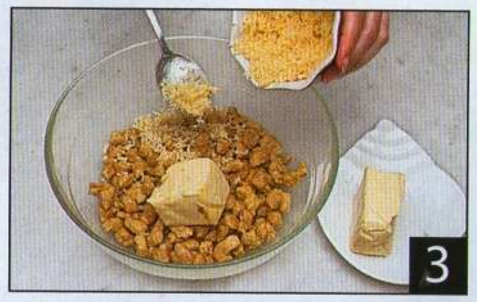
داخل وعاء، ضعي صدر الدجاج المقطع إلى مكعبات ثم أضيفي الكاري و تبلي بالملح و الفلفل.

Dans un saladier, mettre le blanc de poulet coupé en dés, ajouter le curry saler et poivrer.



داخل مقلاة فيها زيت، حمري مكعبات الدجاج من كل الجوانب، أتركيها تبرد قليلا.

Dans une poêle huilée, faire dorer les morceaux de poulet de tous les côtés, laisser refroidir légèrement.



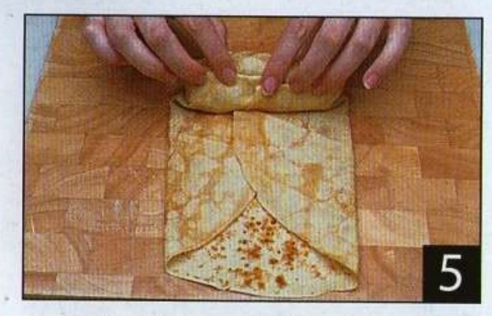
أفرغي مكعبات الدجاج داخل وعاء، أضيفي الجبن الطري و جبن الغرويار المبشور.

Verser les dés de poulet dans un saladier, ajouter le fromage fondu et le fromage gruyère râpé.



ضعي ملعقة من الحشو أعلى فطيرة الكراب ثم اطوي طرفي الفطيرة على الحشو.

Mettre une cuillère de la farce en haut de la crêpe et rabattre les deux côtés de la crêpe sur la farce.



لفي فطيرة الكراب مثل البوراك أو السجائر.

Enrouler la crêpe comme un bourek ou un cigare.



ضعي فطائر الكراب المحشية في البيض المخفوق ثم رمديها في الخبز اليابس المرحي، إقلي الفطائر في الزيت الساخن. قطري و قدميها ساخنة مع سلطة أو عصيدة البطاطا و الكاتشوب.

Tremper les crêpes farcies dans l'œuf battu puis le faire passer dans la chapelure, frire dans l'huile chaude. Egoutter et servir avec une salade ou une purée de pomme de terre et du ketchup.



Crêpes russe à l'avocat « Blini » "فطائر كراب روسية بالأفوكادو "بليني

La pate des blini :

- 180 g farine
- 500 ml lben (lait fermenté-Kéfir)
- 2 œufs
- 2 cuillères à café de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- 10 g de beurre

Mousse de guacamole :

- 2 avocats mûrs
- ½ jus de citron
- 10 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise légère

Épice pour guacamole :

- Piment rouge
- Ail séché
- Oignon séché
- Coriandre séché
- Sel, poivre blanc ou gris
- 2 gouttes de Tabasco
- Tomates cerise

عجينة البليني :

- 180 غ فرينة
- 500 مل (لبن- كفير)
- 2 بيض
- 2 ملاعق صغيرة سكر
- 2 ملاعق كبيرة زيت دوار الشمس
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
- 10 غ زبدة

قشدة القواكامول :

- 2 أفوكادو ناضجين
- عصير نصف حبة ليمون
- 10 سل كريمة طازجة
- 1 ملعقة كبيرة مايونيز خفيفة

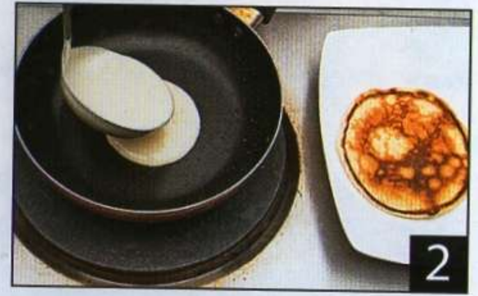
بهار القواكامول :

- فلفل احمر
- ثوم مجفف
- بصل مجفف
- قصبرة مجففة
- ملح و فلفل رمادي أو أبيض
- 2 قطرات تابسكو
- طماطم كرزية



داخل وعاء، ضعي البيض و الملح ثم أضيفي اللبن و اخلطي بالخلاط الكهربائي. أضيفي بكربونات الصوديوم مع مواصلة الخلط..

Dans un saladier, mettre les œufs, le sel puis ajouter le lben et battre avec un batteur électrique. Ajouter le bicarbonate de soude en continuant à battre.



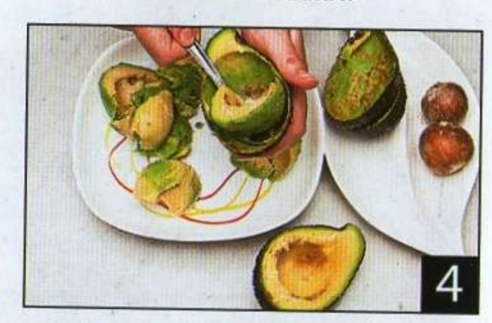
واصلي الخلط و أضيفي الزيت و الفرينة تدريجيا. اطهي البليني في مقلاة صغيرة مدهونة بالقليل من الزيت.

En continuant à battre, ajouter l'huile puis la farine progressivement. Cuire les blini dans une petite poêle légèrement huilée.



حضري قشدة القواكامول، ضعي في وعاء الكريمة الطازجة و المايونيز، تبلي بالملح و الفلفل الرمادي و أضيفي التوابل الأخرى و المعدنوس المقطع رقيق و التابسكو.

Préparer la mousse guacamole : dans un bol ; mettre la crème fraîche et la mayonnaise. Saler et poivrer puis ajouter les épices et à la fin le persil ciselé et le Tabasco.



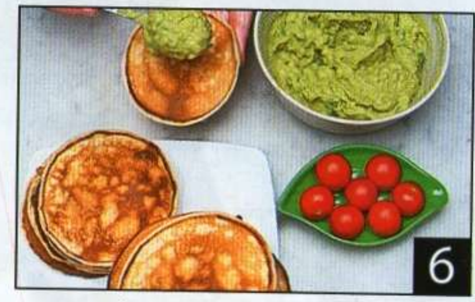
قطعي الأفوكادو إلى نصفين، إنزعي النواة و باستعمال ملعقة صغيرة انزعي لب الأفوكادو و ضعيه في صحن.

Couper les avocats en deux, retirer la noix ; avec une cuillère enlever la pulpe de l'avocat et mettre dans une assiette.



أضيفي عصير الليمون للأفوكادو ثم ارحيه باستعمال الشوكة.

Ajouter le jus de citron aux avocats puis les écraser avec une fourchette.



أضيفي قشدة القواكامول إلى الأفوكادو المرحي، اخلطي برفق و احشي فطائر البليني بهذا الخليط. زيني بحبة طماطم كرزية.

Ajouter la mousse guacamole aux avocats écrasés, mélanger délicatement, garnir les blini avec ce mélange. Décorer avec des tomates cerise.

نصيحة : يمكنك إضافة السلمون أو الجمبري أو حتى الكافيار الأسود لهذا الخليط.

Astuce : (r noir.



Crêpes à la viande

فطائر الكراب باللحم

- 4 crêpes
- 250 g de viande de bœuf hachée
- 1 oignon blanc émincé
- Sel, poivre gris
- Fromage gruyère râpé
- Huile de tournesol
- Persil frais haché
- 2 gousses d'ail haché
- Cumin, cannelle
- 3 cuillères à soupe d'eau

- 4 فطائر كراب
- 250 غ لحم بقري مرحي
- 1 بصل أبيض مقطع رقيق
- ملح و فلفل رمادي
- جبن غروييار مبشور
- زيت دوار الشمس
- معدنوس طازج مبشور
- 2 فصوص ثوم مرحي
- كمون و قرفة
- 3 ملاعق كبيرة ماء



داخل مقلاة، قلي البصل في الزيت مع الثوم المرحي. أتركي المقلاة على النار لبضع دقائق.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile avec l'ail haché. Laisser mijoter quelques minutes.



أضيفي اللحم المرحي، تبلي بالملح و الفلفل الرمادي.

Ajouter la viande hachée, saler et poivrer.



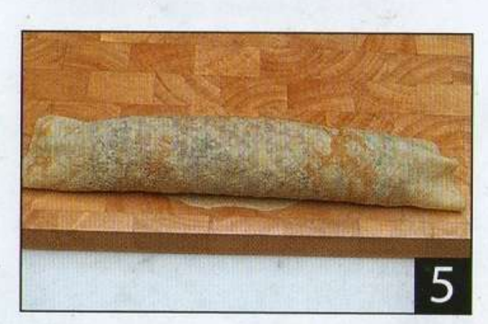
أضيفي باقي التوابل و المعدنوس المقطع رقيق ثم مرقي بـ 3 ملاعق كبيرة ماء.

Ajouter les épices, le persil ciselé puis arroser avec les 3 cuillères d'eau.



أبسطي اللحم المرحي فوق فطيرة الكراب على كامل وجه الفطيرة. ذري الجبن المبشور من فوق.

Etaler la viande hachée sur la galette de crêpe sur toute la surface. Saupoudrer de fromage.



لفي فطيرة الكراب حتى النهاية.

Rouler la crêpe sur elle-même.



قطعيها إلى دوائر، و قدميها مع أوراق الخس كطبق خفيف أو مقبلات.

Découper en rondelles, servir sur un lit de salade comme entrée ou apéritif.



Crêpes au poulet et aux courgettes

فطائر الكراب بالدجاج و القرعة

- 4 crêpes
- 2 grandes courgettes
- 1 blanc de poulet cuit et émietté
- 1 gros oignon émincé
- 2 gousses d'ail haché
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre gris
- Laurier séché en poudre
- Sauce béchamel (voir page 32)
- Fromage gruyère râpé

- 4 فطائر كراب
- 2 حبات قرعة
- 1 صدر دجاج مطهي و مفتت
- 1 بصل كبير مقطع رقيق
- 2 فصوص ثوم مرحي
- 2 ملاعق كبيرة زيت دوار الشمس
- ملح و فلفل رمادي .
- رند مجفف غبرة
- صلصة البشاميل (أنظري الصفحة 32)
- جبن غروبار مبشور



داخل مقلاة، قلي البصل في الزيت مع الثوم المرحي، ثم أضيفي القرعة المقطعة مربعات صغيرة. أتركي الخضر لتستوي بضع دقائق.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile avec l'ail haché, puis ajouter les courgettes coupées en petits dés. Laisser cuire quelques minutes.



أضيفي الدجاج المطهي و المفتت، تبلي بالملح و الفلفل الرمادي ثم ذري الرند المجفف. أتركي الخليط على النار لمدة 5 إلى 7 دقائق.

Ajouter le poulet cuit et émietté, saler et poivrer puis saupoudrer de laurier séché. Laisser cuire 5 à 7 minutes.



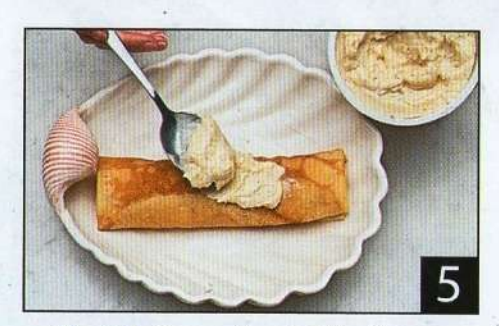
أحشي فطائر الكراب بملعقتين من الحشو المحضر و لفيها.

Garnir les crêpes avec 2 cuillères à soupe de cette farce et les enrouler.



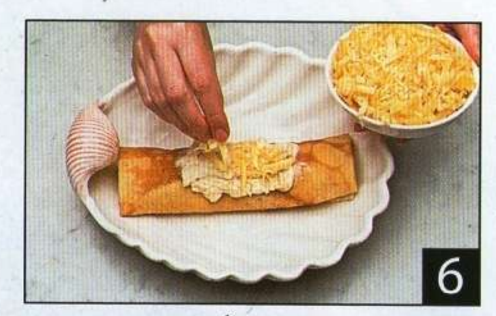
لفي فطائر الكراب المحشية مثل البوراك.

Plier les crêpes farcies puis les enrouler comme des boureks.



ضعي فطائر الكراب المحشية داخل قالب مدهون بالزيت، و ابسطي عليها صلصة البشاميل.

Disposer les crêpes dans un plat à gratin huilé, et étaler dessus la sauce béchamel.



ذري الجبن المبشور. أدخليه فرن درجة حرارته 180° لمدة 10 دقائق. قدمي الفطائر على الفور مصحوبة بسلطة طازجة.

Parsemer de fromage râpé. Enfourner à 180° pendant 10 minutes. Servir aussitôt accompagné d'une bonne salade fraîche.


www.cuisine4arabe.com

Crêpes gratinées

فطائر الكراب في الفرن

- 4 crêpes
- Sauce béchamel (voir page 32)
- Fromage fondu et râpé
- Champignons frais ou en conserve
- 2 à 3 gousses d'ail haché
- 2 oignons émincés
- Persil frais haché
- Sel, poivre gris ou blanc
- Fromage gruyère râpé
- Basilic frais et séché

- 4 فطائر كراب
- صلصة بيشاميل (أنظري الصفحة 32)
- جبن طري و مبشور
- فقاع طازج أو معلب
- 2 إلى 3 فصوص ثوم مرحي
- 2 بصل مقطع رقيق
- معدنوس طازج مرحي
- ملح و فلفل رمادي أو أبيض
- جبن غرويار مبشور
- ريحان طازج و مجفف



داخل مقلاة، قلي البصل في الزيت مع الثوم المرحي، ثم أضيفي الفقاع. أتركي المقلاة على النار لبضع دقائق.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile avec l'ail haché, ajouter les champignons. Laisser mijoter quelques minutes.



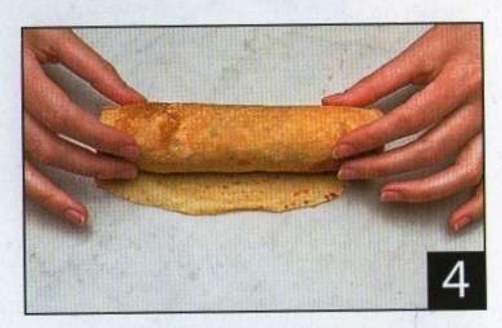
تبلي بالملح الفلفل، أضيفي المعدنوس المقطع رقيق و الجبن الطري و ملعقة كبيرة صلصة البيشاميل.

Saler et poivrer, puis ajouter le persil ciselé, le fromage fondu et la cuillère de béchamel. Bien mélanger.



ضعي ملعقة أو ملعقتين من الحشو المحضر وسط فطيرة الكراب، لفي الكراب مع طوي الأطراف.

Etaler une cuillère ou deux au milieu de la crêpe, rouler la crêpe en repliant les extrémités.



لفي فطيرة الكراب المحشية مثل البوراك.

Enrouler la crêpe farcie comme un bourek.



ضعي فطائر الكراب المحشية داخل قالب مدهون بالزيت، و ابسطي عليها صلصة البشاميل.

Disposer les crêpes dans un plat à gratin huilé, et étaler dessus la sauce béchamel.



ذري الريحان الطازج و المجفف من فوق ثم ذري الجبن المبشور. أدخليه فرن درجة حرارته 180° لمدة 15 دقيقة. أشعلي الجهة العلوية للفرن حتى يتجمر الطبق جيدا.

Saupoudrer de basilic frais et séché puis parsemer de fromage râpé. Enfourner à 180° pendant 15 minutes. Puis allumer le grill pour 5 minutes jusqu'à ce que le plat soit bien gratiné.



Roulé de crêpe à la viande et aux champignons

رولي الكراب باللحم و الفقاع

- crêpes
- 250 g de viande de bœuf hachée
- 120 g de champignons en conserve
- 2 tomates mûres râpées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 oignon émincé
- Sel, poivre gris
- Piment doux
- Paprika
- Fromage râpé gruyère
- Huile de tournesol
- 1 gousse d'ail haché

- فطيرة كراب
- 250 غ لحم بقري مرحي
- 120 غ فقاع معلب
- 1 بصل مقطع رقيق
- 2 طماطم ناضجة مرحية
- 1 ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- ملح و فلفل رمادي
- فلفل عكري
- بابريكا
- جبن غرويار مبشور
- زيت دوار الشمس
- 1 فص ثوم مرحي



داخل مقلاة، قلي البصل المقطع رقيق و الثوم المرحي، أضيفي الفقاع. أتركي المقلاة على النار بضع دقائق.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé avec l'ail haché, ajouter les champignons. Laisser mijoter sur feu doux.



أضيفي اللحم المرحي، تبلي بالملح و الفلفل الرمادي ثم أضيفي الطماطم المرحية.

Ajouter la viande hachée, saler et poivrer puis incorporer la tomate râpée.



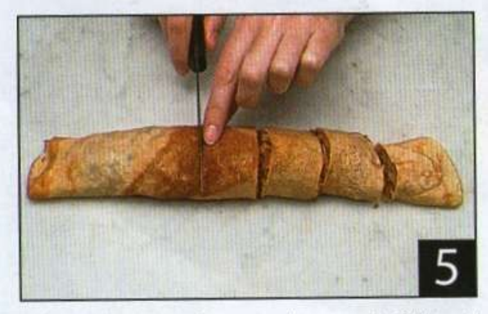
أضيفي معجون الطماطم و تبلي بالعكري و البابريكا. أتركي الخليط بضع دقائق على النار. إحتفظي به.

Ajouter le concentré de tomate et épicer avec le piment doux et le paprika. Laisser cuire quelques minutes. Réserver.



ضعي الحشو على الكراب و وزعيها جيدا.

Etaler la farce sur la crêpe sur toute la surface.



لفي الكراب و قطعيها إلى دوائر عرضها 3 سم.

Rouler la crêpe sur elle-même, la découper en rondelles de 3 cm de largeur.



ضعي رولي الكراب داخل قالب الغراتان، ذري عليها الجبن المبشور و ادخليها فرن درجة حرارته 180° لمدة 15 دقائق. قدميها ساخنة.

Placer les roulés dans un plat à gratin, saupoudrer de fromage râpé, mettre au four à 180° pendant 15 minutes. Servir bien chaud.



Crêpes aux crevettes sautées

فطائر الكراب بالجمبري المحمر

- 2 crêpes salées
- 10 crevettes
- 2 poireaux émincés finement
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 noix de beurre
- Safran (poudre ou pistils)
- Sel, poivre gris ou blanc

- 2 كراب مملحة
- 10 جمبري
- 2 كراث مقطع رقيق
- 20 سل كريمة طازجة ثقيلة
- ملعقة صغيرة زبدة
- زعفران (غبرة أو شعرة)
- ملح و فلفل رمادي أو أبيض



1

داخل مقلاة، ذوبي الزبدة و قلي الجمبري المقشر لمدة 3 دقائق. تبلي بالملح و الفلفل الرمادي.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire sauter les crevettes décortiquées pendant 3 minutes. Saler et poivrer. Réserver.



2

داخل مقلاة، ذوبي الزبدة و قلي الكراث و اتركيه ليستوي لمدة 3 دقائق. تبلي بالملح و الفلفل الرمادي.

Dans une poêle faire fondre le beurre et y faire revenir les poireaux, laisser cuire 3 minutes puis saler et poivrer.



3

أضيفي الزعفران غبرة أو شعرة و في الأخير ضعي الكريمة الطازجة و اتركي الخليط لمدة 10 دقائق على نار هادئة.

Ajouter le safran en poudre et pistils en dernier mettre la crème fraiche et laisser cuire 10 minutes sur feu très doux.



4

ادهني القالب بالزيت أو الزبدة. ضعي ملعقة كبيرة من الكراث بالكريمة في وسط الكراب و ضعي من فوق حبات الجمبري.

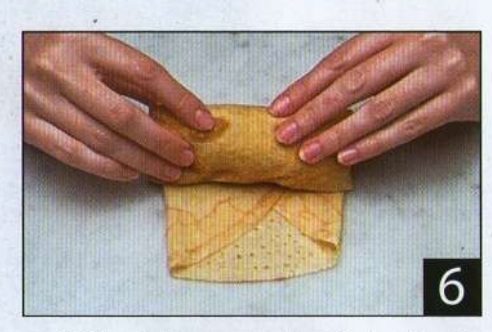
Beurrer un plat. Mettre une cuillère à soupe de poireaux à la crème au milieu de la crêpe et disposer dessus les crevettes.



5

إطوي فطيرة الكراب و لفيها.

Plier la crêpe et l'enrouler.



6

لفيها مثل البوراك ، ضعيها في القالب و ادخليه فرن درجة حرارته 180° أو 200° لمدة 10 دقائق، قدميها على الفور.

Enrouler comme un bourek, mettre dans le plat et enfourner pendant 10 minutes à 180° ou à 200, servir aussitôt.

نصيحة : يمكنك أن تذري الجبن المبشور فور إخراج الفطائر من الفرن.



Coupe de salade en corolle

وعاء السلطة

- 4 crêpes
- Quelques feuilles de laitue
- 1 boite de thon à l'huile
- Maïs
- 1 tomate coupée en petits dés
- Olives vertes dénoyautées coupées en rondelles
- Persil frais haché
- Sel, poivre gris
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café d'huile
- Graines de sésame pour décoration
- Basilic séché
- Pousses de soja en conserve

- 4 فطائر كراب
- بعض أوراق الخس
- 1 علبة تونة بالزيت
- ذرة
- 1 طماطم مقطعة مربعات صغيرة
- زيتون أخضر منزوع النواة مقطع إلى دوائر
- معدنوس طازج مرحي
- ملح و فلفل رمادي
- 1 ملعقة كبيرة كريمة طازجة
- 1 ملعقة كبيرة عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة زيت
- جلجلان للتزيين
- ريحان مجفف
- نبات الصويا المعلب



في وعاء، ضعي الكريمة الطازجة، أضيفي الزيت و عصير الليمون. تبلي بالملح و الفلفل الرمادي ثم أضيفي المعدنوس و الريحان المجفف. اخلطي جيدا و احتفظي بالخليط.

Dans un bol, mettre la crème fraîche, ajouter l'huile et le jus de citron. Saler et poivrer puis incorporer le persil et le basilic séché, bien mélanger et réserver.



على ورقة الكراب، ضعي أوراق الخس المقطع طوليا. أضيفي الطماطم المقطعة إلى مربعات صغيرة.

Sur une feuille de crêpe, déposer les feuilles de laitue coupées en lanières. Ajouter la tomate coupée en petits dés.



قطري التونة و انزعي كل الزيت منها ثم أضيفيها فوق أوراق الخس و الطماطم و الذرة.

Egoutter le thon et le vider de son huile puis l'ajouter à la laitue et la tomate avec le maïs.



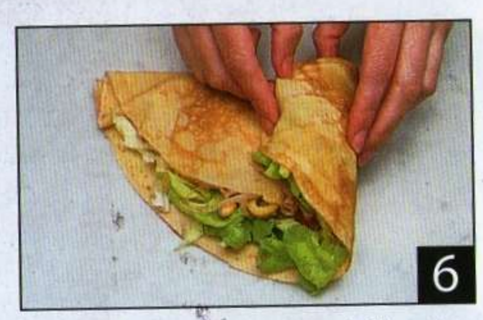
أكملي بوضع نبات الصويا المعلب و ملعقة من الكريمة الطازجة.

Terminer avec les pousses de soja en conserve et une cuillère de crème fraîche.



إطوي الكراب على اثنين مع رفع الجزء دون حشو إلى الأعلى. كما هو مبين في الصورة.

Plier la crêpe en deux en ramenant le morceau sans farce. Comme le montre la photo.



لفي الكراب، و ضعيها داخل كؤوس فردية من الزجاج. قدميها على الفور.

Enrouler la crêpe et la placer dans des coupes individuelles en verre. Servir aussitôt.



Crêpes fermière

كراب المزرعة

- 2 crêpes
- 2 œufs
- 100 g de pâté de volaille fumé en lanières
- 4 brins d'oignon coupé finement
- 100 g de champignons de paris
- Sel, poivre gris
- Huile
- Origan séché
- Persil
- Gruyère râpé

- 2 كراب
- 2 بيض
- 100 غ باتي الدواجن المدخن المقطع طوليا
- 4 بصل مقطع رقيق
- 100 غ فقاع باريس
- ملح و فلفل رمادي
- زيت
- زعتر مجفف
- معدنوس
- جبن غرويار مبشور



داخل مقلاة، سخني الزيت ثم اقلي البيض دون خفقه، تبلي بالملح و الفلفل الرمادي و ذري الزعتر المجفف من فوق.

Dans une poêle, chauffer l'huile mettre les œufs à cuire au plat saler et poivrer et saupoudrer d'origan séché. Réserver.



داخل مقلاة، قلي الفقاع في الزيت، ثم أضيفي البصل المقطع رقيق. أتركيه يطهو 5 دقائق.

Dans une poêle faire revenir les champignons dans l'huile, ajouter l'oignon coupé finement. Laisser cuire 5 minutes.



تبلي بالملح و الفلفل الرمادي و أضيفي باتي الدواجن المقطع طوليا و اتركي المقلاة على النار لمدة 3 إلى 4 دقائق. أتركي الحشو يبرد و احتفظي به.

Saler et poivrer et ajouter le pâté de volaille coupé en lanières et laisser cuire encore 3 à 4 minutes. Réserver et laisser tiédir.



داخل مقلاة دون زيت، ضعي فطيرة كريب و ضعي ملعقتين من الحشو المحضر في الوسط، ذري الجبن المبشور من فوق.

Dans une poêle sans huile, mettre une crêpe et mettre deux cuillères de la farce préparée au centre, parsemer le gruyère râpé dessus.



أضيفي المعدنوس ثم ضعي حبة البيض المطهية.

Ajouter le persil puis déposer dessus l'œuf au plat.



إطوي أطراف فطيرة الكراب دون غلقها. قدميها على الفور.

Rabattre les extrémités de la crêpe sans fermer le tout. Servir aussitôt.

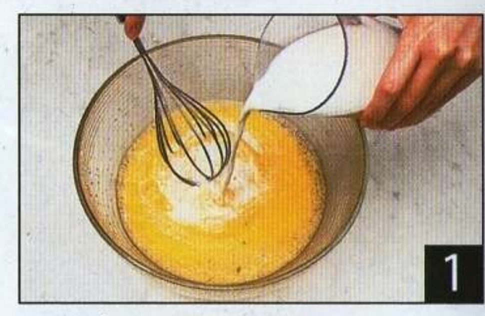


Pâte à crêpes de base

عجينة فطائر الكراب

- 250 g de farine
- ¼ de litre de lait
- ¼ de litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de sucre
- ½ cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 3 œufs
- Extrait de vanille ou zeste de citron

- 250 غ فرينة
- ¼ لتر من الحليب
- ¼ لتر من الماء
- 2 ملاعق كبيرة سكر
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 3 بيض
- عطر الفانيليا أو بشور الليمون



1

داخل وعاء، باستعمال المضرب أخفقي البيض مع الملح و الحليب و الماء. (أضيفي السكر إذا كنت تحضرين فطائر كراب حلوة)

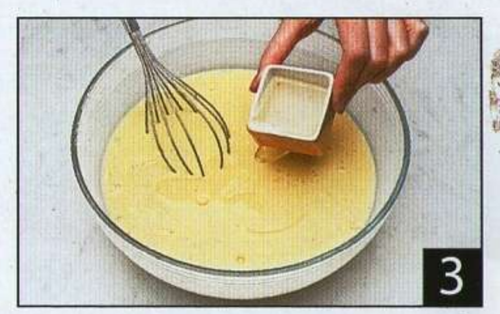
Dans un saladier, à l'aide d'un fouet battre les œufs en omelette avec le sel et le lait et l'eau. (Ajouter le sucre quand c'est des crêpes sucrées.)



2

أضيفي الفرينة المغربلة، حركي الفرينة و ذوبيها جيدا حتى لا تشكل حبيبات.

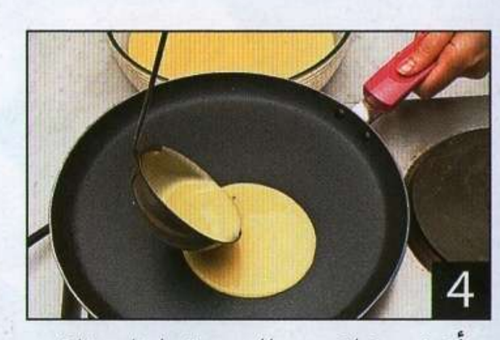
Ajouter la farine tamisée, bien délayer la farine pour qu'elle ne forme pas de grumeaux.



3

أضيفي الزيت و العطر الذي تختارينه. أتركي العجينة ترتاح لمدة ساعة.

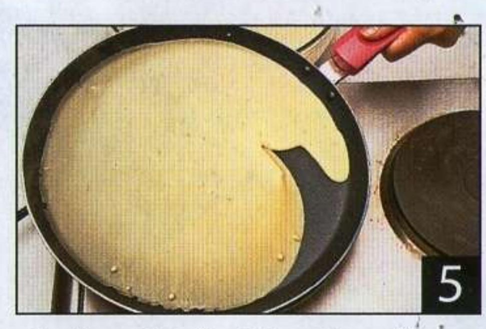
Ajouter l'huile et éventuellement le parfum de votre choix. Laisser reposer 1 heure.



4

أفرغي غراف من العجينة داخل مقلاة خاصة بفطائر الكراب تكون ساخنة و مطلية بالزيت باستعمال قطعة من القماش.

Verser une pâte de louche de crêpe dans une poêle spéciale crêpe qui est chaude et légèrement huilée à l'aide d'un morceau de tissu propre.



5

وزعي العجينة جيدا في المقلاة مع تحريك المقلاة في جميع الجهات أفرغي الفائض داخل الوعاء.

Etaler la pâte en pivotant avec la poêle dans tous les sens et reverser l'excédent de pate dans le saladier.



6

إطهي فطائر الكراب على الوجهين من دقيقة إلى دقيقتين. للاحتفاظ بفطائر الكراب ساخنة ضعيها داخل صحن و ضعي الصحن فوق كسرولة مملوءة بالماء المغلي.

Cuire sur les deux faces 1 à 2 minutes environ. Pour garder les crêpes au chaud les empiler sur une assiette posée sur une casserole d'eau bouillante.



SOMMAIRE















31, Rue Ouazène Mohamed - Bordj El Kiffan - Alger - Algerie
Tél./fax : 00 213 21 21 11 03 - 00 213 21 20 33 99 / Mob : 00 213 556 380 100
Site: www.editionlaplume.com

الفهرس



الطّبخ السّهل
من أ إلى ي
15 وصفة
فطائر
كريب
كارمن حمداوي بن زروق
99 دج
فقط
Edition
www.cuisine4arabe.com